



1



2



3



4



5

F**NOTICE D'UTILISATION****Ce produit n'est pas un jouet.****AVERTISSEMENT**

Le matériel de fitness Domyos permet de garder la forme.
Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices.
L'utilisateur assume tout risque de blessure.

Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou dommages à toute personne ou propriété résultant de la bonne ou de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou toute autre personne.

Le saut à la corde est une activité ludique de remise en forme et de travail cardio-vasculaire efficace.
« 1/2 h de saut à la corde équivaut à 1 h de footing ».

La corde à sauter est bénéfique pour tous les sportifs.
Elle apporte une solution alternative à tous ceux qui ne souhaitent pas faire de jogging.
Ainsi vous pouvez travailler l'endurance sans vous déplacer.

SECURITE

- Lisez toutes les précautions d'usage sur le produit et dans ce manuel d'instruction avant toute utilisation.
- Gardez ce manuel d'utilisation en référence.
- Installez-vous dans une pièce suffisamment large et haute pour une utilisation en toute sécurité.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants de moins de 12 ans et animaux de compagnie jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Pour votre santé, respectez les mouvements et les positions présentés dans le guide d'utilisation.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez malaise ou douleur.
- Respirez ! ne bloquez pas votre respiration malgré l'effort.
- Protégez le sol du frottement répété de la corde.
- Ne jamais utiliser pieds nus.

MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

- La recherche de la forme doit-être pratiquée de façon contrôlée.
Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à consulter un médecin surtout si :
- vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années.
 - Vous êtes âgé de plus de 35 ans.
 - Vous n'êtes pas sûr de votre santé.
 - Vous suivez un traitement médical.

F**NOTICE D'UTILISATION****AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.****AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DE LA CORDE**

Afin d'ajuster la corde à la longueur appropriée, tenez la corde devant vous tenue par les poignées.
Placez un pied au milieu afin de la coincer au sol.
Tirez sur les poignées vers le haut. Elles doivent arriver à la hauteur de votre poitrine.
Si elles arrivent trop haut raccourcissez la corde
Pour raccourcir la corde, enlevez le couvercle à l'extrémité des poignées.
Tirez la corde et coupez la à la longueur désirée. Remettez l'anneau en fer à l'aide d'une pince au bout de la corde et remplacez le couvercle.

Quelques conseils avant de débiter :

- Assurez-vous que vous avez les chaussures adéquates.
- Ne sautez jamais à pieds nus.
- Sauter sur la pointe des pieds. Evitez que le talon entre en contact avec le sol.
- Démarrez sans corde et en musique, en balançant légèrement le corps souple d'un pied sur l'autre, afin de prendre le temps de vous organiser vos mouvements.

- 1 - Sautillez** lentement avec la corde durant vingt secondes, soit vingt sauts, et continuez vingt autres sauts sans la corde. Veillez à rester souple, les poignets éloignés du corps effectuant un mouvement de rotation, sans hausser les épaules.
- 2 - Passez** à trente secondes/sauts, le rythme acquis, et améliorez progressivement votre temps jusqu'à être capable de faire chaque jour trois séries de trois minutes, alternées d'une minute de repos.
- 3 - Compliquez** en levant les genoux plus haut, pendant trois autres minutes, c'est bon pour les abdominaux et le bas du dos.
- 4 - RelaxeZ-vous** une minute trente, en posant la corde. Sautillez d'un pied sur l'autre et relâchez les muscles des épaules, bras et jambes en expirant à fond.
- 5- Reprenez** une minute la séquence de lever de genoux, avec et sans corde, en inspirant/expirant pour enchaîner avec un travail d'endurance.
- 6 - Sauter** à pieds joints, jambes serrées, de façon à bien répartir le poids du corps en associant genoux et chevilles, les talons décollés du sol, la pointe se soulevant à peine au passage de la corde, limitant ainsi efforts et impacts. Tenez trois minutes.
- 7 - RelaxeZ-vous** de nouveau avant de passer au stretching.
- 8 - Etirez** les mollets chacun leur tour, jambe en arrière en fléchissant l'autre. Puis les cuisses, d'abord en pliant le genou, le pied venant toucher la fesse, de chaque côté.
Puis en faisant une fente. Au tour des jambes, l'une tendue, l'autre légèrement pliée main dessus, ça tire derrière. Ensuite, jambes croisées, étirez les bras en les hissant au plafond, chacun leur tour.
- 9 - Finissez** par le dos que vous arrondissez en mettant les bras devant pour détendre les muscles paravertébraux.

NOTICE D'UTILISATION

**Vous vous amusez très vite et grâce à une pratique régulière
vous vous sentirez en pleine forme !**

LES DIFFERENTS EXERCICES :

Le saut de base (1) :

Debout, abdominaux contractés.

Faites tourner la corde au dessus de votre tête. Lorsque la corde arrive au sol devant vous sauter des deux pieds.

Ne soulevez pas les pieds de façon exagérée.

Quelques centimètres pour laisser passer la corde suffiront.

Répéter l'opération.

Le saut boxe (2) :

Commencez comme pour le saut de base.

Puis passez alternativement d'un pied sur l'autre.

Changez de jambe à chaque tour de corde.

Vous pouvez par la suite sauter plusieurs fois sur la même jambe.

Le saut course à pied (3) :

Commencez comme pour le saut de base, puis prendre rapidement un rythme de course à pied.

Passez alternativement d'un pied à l'autre comme si vous courriez.

Le saut latéral (4) :

Commencez comme pour le saut de base.

Restez sur vous deux pieds puis sauter alternativement à droite puis à gauche ainsi de suite a chaque tour de corde.

Le double saut (5) :

Commencez comme pour le saut de base.

Puis après quelques sauts d'échauffement, sautez plus haut et effectuez deux tours de corde successifs.